



# 4月 ゆりランチ 献立表



月	火	水 1	木 2	金 3
<p>食べものに、 もったいないを、 もういちど。 NO-FOODLOSS PROJECT 農林水産省</p>		<b>ハンバーグ ハム入りオムレツ</b>  金平牛蒡 あじソフライ  エネルギー 403 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 3.2 g	<b>えびカツ 照焼つくね</b>  四川しゅうまい たけのこ昆布煮 海鮮チヂミ  エネルギー 379 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 3.4 g	<b>鶏唐揚げ 七福米入ごはん</b>  平焼玉子 切干大根金平 コーンさつま焼  エネルギー 545 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.9 g
	6	7	8	9
<b>チキンカツ さわらみそ漬焼</b>  金平牛蒡 厚焼玉子  エネルギー 355 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 2.4 g	<b>ぶり照焼 ハムカツ</b>  切干大根金平 おつまみ揚  エネルギー 411 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 2.8 g	<b>豚肉みそだれ焼 野菜コロッケ</b>  がんも・ふき煮物 海鮮チヂミ  エネルギー 412 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 3.2 g	<b>鶏照焼 銀鮭味噌メンチカツ</b>  大根・竹輪煮 こんにゃく煮  エネルギー 316 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 3.3 g	<b>ヒレカツ ハム入りオムレツ</b>  メンマ中華麺炒め 南瓜煮  エネルギー 323 kcal 蛋白質 12.9 g 食塩 2.4 g
13	14	15	16	17
<b>鯖塩焼 トマトクリームフライ</b>  五目ひじき煮 黒酢肉団子  エネルギー 370 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.3 g	<b>鶏竜田揚げ 塩ます</b>  金平牛蒡 海鮮チヂミ  エネルギー 511 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.4 g	<b>アジフライ 豚ロース味噌だれ焼</b>  切干大根煮 こんにゃく煮  エネルギー 379 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 2.2 g	<b>チーズ入りハンバーグ エビフライ</b>  ポテト金平 南瓜煮  エネルギー 396 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 2.2 g	<b>ロースとんかつ 白身魚塩焼</b>  チャブチエ 厚焼玉子  エネルギー 395 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.7 g
20	21	22	23	24
<b>メンチカツ 赤魚てり焼</b>  がんも・ふき煮物 おつまみ揚  エネルギー 350 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 3.0 g	<b>ささみカツ ホッケ塩焼</b>  マロニー中華炒め 厚揚生姜焼  エネルギー 342 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.1 g	<b>えびカツ 照焼つくね</b>  四川しゅうまい 五目ひじき煮 厚焼玉子  エネルギー 314 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 3.9 g	<b>豚肉生姜焼 白身魚フライ</b>  蓮根ごま金平 がんも煮  エネルギー 377 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2.6 g	<b>さわら味噌漬焼 五目炊込ごはん</b>  ハムカツ ポテトカレー風味金平 鶏野菜つみれ焼  エネルギー 382 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.7 g
27	28	29	30	
<b>鶏味噌漬焼 白身魚フライ</b>  大根・竹輪煮 おつまみ揚  エネルギー 332 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.2 g	<b>チーズメンチカツ 白身魚味噌漬焼</b>  切干大根金平 厚揚生姜焼  エネルギー 343 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.7 g	<div style="text-align: center;"> <p>昭和の日</p> </div>	<b>ブリ照焼 春巻</b>  マロニー和風炒め 黒酢肉団子  エネルギー 423 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 2.6 g	

献立表は、おかずのみの栄養素の数値を記載致します。  
ごはんの栄養素は以下の通りです。

	エネルギー	たんぱく質	食塩
白米	小盛	320kcal	5.5g
	普通	412kcal	7.0g
	大盛	481kcal	8.2g
七福米	小盛	320kcal	5.7g
	普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込	小盛	328kcal	6.0g
	普通	416kcal	7.6g
	大盛	503kcal	9.2g

たけのこについて  
春が旬の食材であるたけのこは、淡泊な味わいでよく煮物などに使われています。たけのこには様々な栄養素が含まれています。食物繊維 便秘の予防や大腸がんのリスクを下げる可能性があるといわれています。カリウム 余分な塩分を水分と一緒に排出し、むくみや高血圧の予防効果が期待できます。チロシン ドーパミンを合成するのに必要で、幸せを感じるなど、脳を活性化させる働きがあります。たけのこにはえぐみ成分の一つであるシュウ酸が含まれています。これは水に溶けるためあく抜きをすることで減らすことができます。また、チロシンが酸化すると苦みや渋みが増すので時間が経つほどあくが強くなります。そのため、できるだけ早く下ごしらえするのがおすすめです。

- 材料入手の都合上、献立の一部が変更になる場合がございます。
- 当社のお弁当には保存料などの添加物を使用しておりませんので、午後1時までにお召上がりください。

最新の食品衛生管理手法を導入し安全、安心、清潔を実践した最新設備にて、絶対に食中毒は出さない信念でお弁当をお届けします。

御料理 **武蔵野**

(協同組合武蔵野給食センター)

HACCP 認定工場

TEL (0120)634-055  
FAX (0120)634-056

HPへのアクセスは